高山市立東山中学校リズム柔道授業 実施報告書

1. 実施概要

実施日：令和 7 年 11 月 26 日･27 日

場　所：高山市立東山中学校 体育館

対　象：1 年生～3 年生 各学年 3 クラスのうち計 7 クラス

指導者：岐阜県柔道協会普及委員　長瀬あゆみ

2. 実施目的

リズム柔道を通して、楽しく･簡単に柔道の基本的な動きを体験しながら、柔道の理念である「相手を尊重する心」や「思いやりの精神」を身につけ、日常生活にも活かしてもらうことを目的として実施しました。また、授業を通して柔道をより身近に感じてもらうこともねらいとしました。

3. 授業内容

(1)ウォーミングアップ

･ペアラダー3 種類

(2)柔道技の紹介

①大内刈　②膝車　③体落

※いずれも安全に配慮した形で、動きのポイントを示しながら披露しました。

(3)リズム柔道ステップの練習

①大内刈　②膝車　③体落

上記 3 種類のステップを音楽に合わせて実施しました。リズム柔道には“決まった正解の形”がないことを伝え、見本と少し違う動きになっても、ペアと協力しながらタイミングを合わせられれば良いことを強調しました。

4. 生徒の様子と反応

今回の参加者の中で柔道経験者は３名ほどで、ほとんどの生徒が柔道を初めて体験しました。当初の質問では「難しそう」「痛そう」といったマイナスのイメージを持つ生徒もいましたが、活動が進むにつれ表情が柔らかくなり、ペアと声をかけ合いながら積極的に動きを楽しむ姿が見られました。リズムに合わせたステップでは、クラス全体に笑顔が広がり、授業後には「楽しかった！」「意外とできた」といった前向きな感想をいただきました。

5. まとめ･今後の展望

リズム柔道は、競技としての難しさよりも「楽しさ」や「心のつながり」を大切にできる活動であり、今回の授業を通して生徒たちの柔道に対するイメージを大きく変えることができました。今後も、小学校･中学校など教育機関に向けてリズム柔道の活動を広げ、子どもたちが柔道を身近に感じられる機会をさらに増やしていきたいと考えております。